

# Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

**Mês: FEVEREIRO Mesociclo: Incorporação Microciclo: Ordinário II**

Objetivo : teste arbitragem  
Descanso : quinta e domingo

## Tabela de Frequencia

Min/Km	Z.R.: 60 % -	70 % -
Min/Km	Z.M.: 70 % -	80 % -
Min/Km	Z.F.: 80 % -	90 % -
Min/Km	Z.I.: 90 % -	95 % -

**Tempo prova: 18 km/h 560m – 1' 53" 280m – 56" 200m – 40" 150m – 30"**

**Observação :** Faça os cálculos da Frequência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Frequência acima.

2a. Feira 16/02/09	5' trote ZR + 8 x 600m ZI. (2' rec.) Pista ou local plano Quem Apitou: <b>INCLUSO NO TRABALHO.</b>
3a. Feira 17/02/09	10' trote ZR + 10 X (1' ZI + 1' ZM + 1' ZR – SPRINT + TROTE + CAMINHADA - CONTÍNUO) + alongamentos. Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG. <b>Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.</b>
4a. Feira 18/02/09	45' trote ZF + 30' CAMINHADA ZR – ZM. Pista ou local plano. <b>ou ARBITRAGEM.</b>
5a. Feira 19/02/09	OFF
6a. Feira 20/02/09	5' trote ZR + 10 x 400m ZI. (1' rec.) + ALONGAMENTOS Pista ou local plano. UCG. TRABALHO + TÉCNICO
Sábado 21/02/09	10' trote ZR + 15 X 150m ZF (40" rec. ) + 5' trote ZR <b>Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.</b>
Domingo 22/02/09	<b>OFF ou ARBITRAGEM.</b>